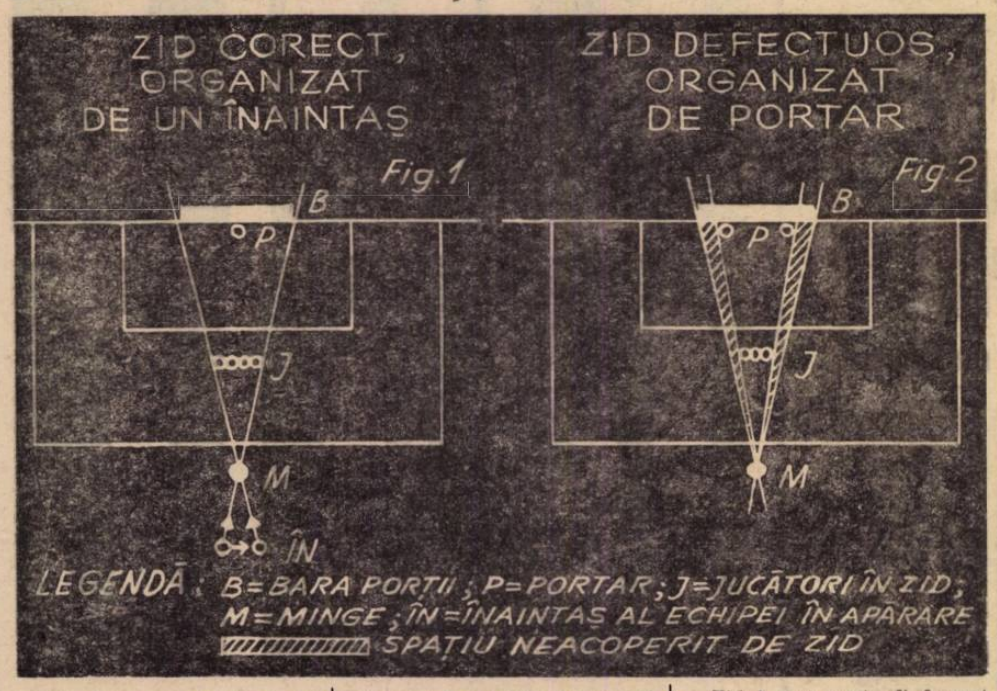
ÎMPOTRIVA TRADIȚIEI!

„ZIDUL" TREBUIE ORGANIZAT DE UN ÎNAINTAȘ, NU DE PORTAR



Este bine ca zidul să se alcătuiască încă de la început, la distanța regulamentară de 9,15 m. Aceasta pentru ca să existe timpul necesar formării lui corecte: pentru ca portarul să-și dea seama de ambianța în care trebuie să apere, de modul cum sînt amplasați jucătorii adverși și să poată în același timp urmări pe cel care va executa lovitura. Dacă acest lucru nu se realizează în ideea de mai sus și arbitrul este obligat să mute zidul către poartă, lungimea acestuia se mărește, mai trebuie adăugați jucători, se strică linia formată de minge cu marginile marcate de ultimii apărători și bara porții. **În ceea ce privește organizarea zidului, este indicat ca această activitate să fie condusă de un înaintaș care cunoaște anumite preferințe și chiar unele slăbiciuni ale portarului său și, în același timp, poate dirija cu mai mult succes parada împotriva loviturii adverse.**

Problema principală care se ridică în teren este ca **cele două puncte mobile (marginile zidului) să fie puse în linie dreaptă cu două puncte fixe, respectiv mingea așezată de arbitru și barele verticale ale porții.** Or, se știe din geometrie, că pentru a aduce un punct mobil J (jucător) în linie dreaptă cu punctul M (minge) și B (bara porții), așa după cum se arată în figura nr. 1, trebuie să se vizeze, sau dintr-un punct așezat la 2—3 m în spatele barei, sau din altul situat la o distanță identică înapoia mingii. Cum în spatele porții nu se poate duce nimeni să vizeze spre punctul M, singurul loc pentru a determina o linie dreaptă rămîne cel situat la 2—3 m în spatele mingii. **Această aliniere perfectă a marginilor zidului cu linia determinată de minge și bara porții nu o poate face decît un înaintaș.** Și portarii noștri fac o așa-zisă aliniere, dar privind din fața barei spre minge și nu din spatele ei, calcînd așadar o regulă elementară și ajungînd în acest fel la situația ca poarta să nu fie suficient de bine acoperită chiar lîngă bară, unde se apără mai greu (figura nr. 2).

Pe de altă parte, apărătorul buturilor avînd înaintea executării loviturii destule emoții, destule griji și atenția îndreptată la jucătorul care va șuta nu va putea efectua o viză corectă și din această cauză vor rezulta ziduri cu defecte, pe care în ultimă instanță le vor exploata înaintașii adverși.

Zidul mai poate fi format și din două părți, cu un spațiu liber în mijloc, în așa fel ca portarul să vadă mingea chiar de la plecarea ei. Altfel, acesta nu ar mai avea posibilitatea să intervină spre colțurile porții, datorită timpului redus de vizibilitate a balonului, timp corespunzător distanței de aproximativ 7—8 m rămasă în spatele zidului propriu.

În încheierea acestor rînduri, îmi exprim speranța că echipele noastre vor reține din experiența executării loviturilor libere și a succintei demonstrații de față, utilitatea unei mai bune organizări a zidului și în special rolul determinant care trebuie să revină în viitor la realizarea acestuia, nu portarului, ci **unui jucător din atacul propriu.**

Ing. V. HOARA

PENTRU O MAI EFICIENTĂ VALORIFICARE A FONDULUI DE PERSPECTIVĂ A FOTBALULUI NOSTRU

Acum, cînd au fost create o serie de premise favorabile dezvoltării fotbalului la nivelul copiilor și juniorilor, prin înființarea celor 37 de centre, a liceelor cu profil de fotbal, a școlilor de cultură generală avînd materie de predare fotbalul, prin obligativitatea tuturor echipelor de seniori de a avea formații de juniori și copii, ajungînd la forma superioară de depistare a celor mai talentate elemente, prin organizarea taberelor de către F.R.F., avem în față tabloul bine conturat al cadrului organizatoric creat în ultimii ani pentru creșterea schimbului de mîine. Și, totuși, în ciuda acestor condiții, a numărului mare al celor angrenați în complexul de măsuri și al talentelor în perspectivă, **rezultatele în ansamblu continuă să fie încă sub nivelul cerințelor.** De ce? Care să fie, oare, cauzele care contribuie la o insuficientă valorificare a fondului de tineri jucători cuprinși în sfera fotbalului organizat?

Încercînd a răspunde la această întrebare, evident fără pretenția prezentării unei analize propriu-zise, ne propunem, în rîndurile de față, cîteva considerații pe marginea principalelor activități legate de formarea viitorilor fotbaliști.

Și să începem cu prima dintre acestea, cu SELECȚIA efectuată, după cum se obișnuiește, prin **trialuri** destul de subiective, **fără a se ține seama de testele fizice și psihologice.** Așa se face că, plecîndu-se de la o anumită abilitate tehnică a viitorului fotbalist, drept criteriu suveran de apreciere, se ajunge, la un moment dat, la selecționarea unor elemente lipsite, adeseori, de gabarit, de rezistență, ca și de posibilitățile de a li se grefa, pe parcurs, ideile tactice, fără de care jucătorul de mîine nu va putea face față exigențelor din ce în ce mai mari. Ajungem, astfel, să avem, — cum remarca specialistul francez Jacques Ferran — „copii care dovedesc o bună manevrare a balonului, dar cu o mișcare în plus" și care — adăugăm noi — nu vor putea rezista, mai tîrziu, eforturilor din campionatele de seniori, pentru că vor fi lipsiți de suflul impus de legile dure ale fotbalului modern. De aceea **opiniem pentru o selecție științifică, pe confruntarea testelor de aptitudini fotbalistice cu cele fiziologice și psihologice.**

În ceea ce privește procesul de instruire, trebuie menționat că acesta nu este, întotdeauna, corespunzător, nici sub raportul cantității, și nici al calității antrenamentelor. Și aceasta datorită, în primul rînd, lipsei de interes local pentru dotarea și asigurarea cu terenuri, săli, aparatură, condiții igienice etc., pentru care F.R.F. a alocat importante sume. Pe de altă parte, **numărul redus de antrenori**, pe alocuri pedagogi improvizați, instructori cu o jumătate de normă, sau chiar voluntari, nu pot suplini necesitățile de încadrare și competență în activitatea de formare a viitoarelor cadre ale fotbalului nostru. Și ca o consecință directă a acestei situații de fapt, ni se pare demn de reținut **ignorarea unor indicații metodice** de mare importanță privind numărul, durata și intensitatea antrenamentelor, acestea realizate, de regulă, pe linia minimumului efort **exact la vîrsta cînd fotbalistul are nevoie, mai mult ca oricînd, de o pregătire tenace la toți factorii pentru însușirea celor mai bune execuții tehnice, dar și pentru o mai mare „anduranță", cum spun și fac englezii pentru juniorii și ucenicii lor.**

Paradoxal, în fotbalul nostru, raportul care dimensionează instruirea în diferitele etape ale dezvoltării fotbalistice ne apare complet inversat: **o pregătire minoră la juniorat** (4—7 ore săptămînal) și **o alta, majoră și intensă, la seniorat** (12—14 ore săptămînal) deși, la această categorie, se presupune că jucătorul este complet format, nemaiavînd nevoie decît de finisarea procedeelor tehnico-tactice și menținerea formei sportive. **Mai normală și mai eficientă ni se pare, de aceea, pregătirea mai dură la nivelul juniorilor, aceasta bazată pe o experiență care ne-a dovedit că, acolo unde volumul de pregătire a fost mai mare și randamentul tinerilor jucători, mai tîrziu, în cadrul echipelor de seniori, a fost mai bun.**

Strîns legată de instruire, MUNCA EDUCATIVĂ cu juniorii constituie la rîndul ei o activitate, adeseori, desfășurată sub tutela improvizației. Și asta tocmai în perioada cunoscută drept cea mai receptivă pentru o temeinică însușire a normelor de etică sportivă și cetățenească. De fapt, cum se procedează astăzi?

Dacă juniorul vădește oarecare valoare, începe să i se tolereze, în mod deliberat, o serie de abateri, așa-zise mici, cum ar fi slabul randament la învățătură, unele absențe de la antrenament sau chiar nerespectarea unor sarcini de joc. Să nu fim greșit înțeleși. **Sîntem adepții oricărei acțiuni destinate a crea jucătorului personalitate, dar aceasta nu exclude exigența celor care-l înconjoară pe viitorul fotbalist.**

În sfîrșit, cîteva cuvinte despre PROMOVAREA juniorului la eșaloanele superioare, încă una dintre laturile neabordate cu suficientă principialitate de antrenori, dominată, de regulă, de factorul întîmplare, de conjunctură. Așa se face că, nu de puține ori, lipsurile privind munca cu conținut în perspectivă fac, ca pînă și în orașele mici, să se practice racolajul elementelor din alte zone, în locul creșterii elementelor pe plan local, cu dragoste și dăruire pentru formația respectivă. De altfel, și la trialurile organizate de F.R.F. în capitalele de județ, rareori s-a întîmplat să fie prezenți conducători sau antrenori ai echipelor de seniori. Aceasta se datorește, după părerea noastră, faptului că **formațiile de seniori nu sînt încadrate cu oameni care să se ocupe special de problema depistării celor mai dotate elemente.** Ceea ce astăzi se impune cu necesitate. La care, am mai adăuga și **utilitatea organizării, în țara noastră, a unor turnee gen Viareggio și Cannes,** în cadrul cărora, viitorii noștri fotbaliști, să se confrunte valoric cu tineri de aceeași vîrstă din țările cu fotbal avansat.

În acest fel, considerăm posibilă evitarea ratărilor în procesul de promovare și — ca să răspundem la întrebarea de la începutul acestor rînduri — la o mai bună valorificare a fondului de jucători de perspectivă.

CORNEL DRĂGUȘIN
antrenor federal

Specialiștii au cuvîntul

ANTRENAMENTUL CU INTERVALE — METODĂ EFICACE DE INSTRUIRE FOTBALISTICĂ

De la bun început trebuie arătat că, în prezent, marea majoritate a specialiștilor sînt de acord că folosirea antrenamentului cu intervale, ca metodă modernă de instruire, are o eficiență deosebită în direcția obținerii unei capacități fizice superioare și, îndeosebi, în ceea ce privește dezvoltarea vitezei, a rezistenței și mai ales a **rezistenței în regim de viteză**, calități fără de care, astăzi, nu mai poate fi concepută performanța în adevăratul înțeles al cuvîntului.

Dar **în ce constă, de fapt,** ANTRENAMENTUL CU INTERVALE? Pe scurt, el se referă la **executarea unor exerciții, într-un număr optim de repetări și în cadrul unui regim de lucru în care alternarea armonioasă a efortului cu odihna este o condiție obligatorie, determinantă în asigurarea unei reușite depline.** Folosită cu mult succes în activitatea de pregătire a multor discipline sportive, această metodă și-a dovedit eficacitatea și în fotbal, principala sa contribuție manifestîndu-se sub raportul **perfecționării rezistenței circulatorii și a celei respiratorii, înțelegînd prin aceasta capacitatea de a efectua în mod continuu un travaliu care solicită în mod intens cele două sisteme ale organismului omenesc.**

Din punct de vedere fiziologic, referindu-ne evident numai la aspectele specifice instruirii fotbalistice, antrenamentul cu intervale dă bune rezultate cînd intensitatea lucrului, sau a exercițiilor creează o frecvență a pulsului de **160—200 bătăi pe minut.** Ritmul respirator se ridică și el, după ce jucătorul a fost supus la efort, la **20—40 respirații pe minut.** În această situație durata pauzei de refacere trebuie să dea posibilitate organismului să revină la circa 110—140 pulsații ale inimii, stadiu la care efortul poate fi iarăși reluat. Formarea rezistenței musculare, circulatorii și respiratorii se face în acest caz în timpul luptei pe care organismul o duce pentru înfrîngerea oboselii. Și **cu cît sportivii sînt mai bine antrenați, cu atît pauzele de refacere vor fi mai scurte,** experiența dovedind că pentru revenirea de la 160—200 pulsații pe minut sînt necesare intervale de refacere pînă la 1'30"—2', socotind că **dacă pauza dintre eforturi este mai mare de 4—5 minute antrenamentul nu mai are eficacitatea dorită.** De aceea, se și recomandă o strînsă colaborare între antrenor și medic, în baza căreia se poate stabili efortul optim, numărul de repetări și pauza de refacere cea mai eficace.

Cînd se programează un antrenament cu intervale este imperios necesar — pentru asigurarea unei reușite depline — să se țină seama de o serie de factori și anume: **felul, durata și intensitatea exercițiilor; numărul de repetări; durata și felul pauzei de refacere.** Numai antrenorul care cunoaște bine toate aceste elemente se poate gîndi la planificarea și executarea unui antrenament cu intervale. Menționăm că **selecționarea exercițiilor trebuie făcută cu grijă pentru ca să se rezolve scopul urmărit.** Așa de exemplu, pentru dezvoltarea vitezei, se efectuează alergări de mare intensitate pe distanțe de 80—100 m, în linie dreaptă, sau cu eventuale schimbări de direcție. Timpul realizat de jucători în această situație va depinde de posibilitățile lor și de stadiul de antrenament. Este util ca în timpul pauzei de refacere jucătorii să execute mișcări de relaxare, de respirație și lucru individual cu mingea. Durata perioadei de revenire variază în funcție de gradul de antrenament al fiecărui jucător, dar ea nu trebuie să fie mai mică de 30 de secunde și nici mai mare de 90 de secunde. Numai în aceste condiții alergarea va avea eficiență.

În privința numărului de repetări, acesta va depinde întotdeauna nu numai de gradul de pregătire fizică al sportivului, ci și de etapa de instruire corespunzătoare. În general, **în perioadele de pregătire, adică atunci cînd sportivul acumulează, numărul de repetări va fi mai mare, iar în perioada competițională, cînd sportivul trebuie să mențină anumite calități, numărul de repetări va fi mai mic.** Practica a dovedit de altfel că, în perioada precompetițională, antrenorii pot supune pe jucători la 8—20 de repetări de fiecare exercițiu, dar cu cît numărul de repetări se apropie de plafonul maxim, colaborarea cu medicul este tot mai necesară. Este bine de asemenea să fie reținut și faptul că în timpul perioadei precompetiționale se pot planifica antrenamente cu intervale de trei ori pe săptămînă, numărul acestora depinzînd de gradul de pregătire a jucătorilor și posibilitățile de refacere de la un antrenament la altul.

Cîteva cuvinte despre **colaborarea medic-antrenor,** impusă de intensitatea solicitărilor la care sînt supuși jucătorii în cadrul antrenamentului cu intervale. În primul rînd, este vorba de atenția care trebuie acordată problemelor legate de **odihnă** și **alimentația** jucătorilor, auxiliare importante ale procesului de refacere după efort. În funcție de gradul de pregătire atins, de perioada de lucru, de evoluția stării fiziologice a jucătorilor, de scopul care se urmărește, medicii pot interveni cu vitaminizări care permit continuarea antrenamentului cu intervale, sau pot recomanda antrenorilor efectuarea unor pauze dacă este nevoie.

Considerăm de asemenea necesar să reamintim că, pe cît este de adevărat faptul că jocul modern pretinde azi o condiție fizică ireproșabilă, pe atît este de adevărat că aceasta este totuși numai o parte din programul general de pregătire a jucătorilor de fotbal. **Adevărata măiestrie a antrenorului constă în a îmbina cît mai armonios nevoile de pregătire fizică cu cele de pregătire tehnică, tactică, morală și teoretică.** În această idee, apreciem că antrenamentul cu intervale asigură solicitări care seamănă cel mai mult cu activitatea depusă de jucători în timpul jocurilor, iar posibilitățile acestora și chiar particularitățile lor se încadrează armonios în complexe de exerciții folosite în cadrul acestei moderne metode de instruire. Profilul antrenamentului cu intervale poate fi astfel conceput încît el să răspundă cerințelor de efort maximal, mediu sau mic, așa cum acestea apar și în joc.

În concluzie, se poate afirma că aplicarea antrenamentului cu intervale, pe baza unui studiu temeinic, cu o bună colaborare între antrenor și medic, poate înlătura și unele aspecte psihice negative sesizate de unii specialiști și în același timp poate constitui o contribuție prețioasă în pregătirea unor jucători capabili de a obține performanțe de valoare certă.

C. BRAUN-BOGDAN
antrenor emerit